



OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO / ANO 09 / NÚMERO 33

# VERTICAL

# O AMOR TRANSCENDE A VIDA

Finados 2021

**VIDA GOURMET**

*Churrasco de Peixe*

**SAÚDE**

*Carne vermelha faz mal?*

**CURIOSIDADES**

*Finados na História*

**E**stamos chegando ao final de mais um ano. Quando nos aproximamos deste período, próximo ao Natal e ao Ano Novo, o mundo renova as energias e torce para que o ciclo que está começando seja melhor que o ciclo que passou. Nesta edição, além de renovar essas energias, queremos fazer com que você renove as esperanças. Faça uma análise de como foi 2021, separe as lembranças boas, aprenda com as experiências ruins e descarte tudo o que não for útil e relevante para sua vida. Para que possamos viver melhor e mais felizes é necessário deixar o “peso” dos sentimentos ruins para trás e olhar para frente com fé, esperança e gratidão.

No dia 02 de novembro, Dia de Finados, ocorrerá no Cemitério Vertical de Curitiba uma programação especial para homenagear os entes ausentes. Confira a programação no convite que foi enviado com esta edição e visite o Vertical nessa data. Toda a equipe do Cemitério estará preparada para te atender e auxiliar no que for necessário.

Nessa data a empresa lançará o serviço da Capelania. A Capelania é uma assistência e ministração de palavras de esperança, conforto e consolo. Através desse serviço o capelão ajuda a inspirar e a resignificar a vida. A capelania é feita através de conversas, dinâmicas e palestras. Este é um serviço exclusivo do Vertical.

Encerro esse caderno editorial agradecendo sua confiança e parceria. Graças a você conseguimos realizar essa revista e propor novidades para que possamos acolhê-lo da melhor forma possível. Em nome de toda a equipe do Cemitério Vertical de Curitiba lhe desejo um Feliz Natal e um 2022 repleto de recomeços, saúde, alegria e esperança.

Um abraço e nos vemos ano que vem!

Rodrigo Filla  
rodrigo@digitalrock.com.br  
Editor da Revista Vertical



- 03 VIDA GOURMET**  
Como fazer um churrasco de peixe.
- 04 FAVORITOS**  
Confira nossas indicações de cinema, música e séries.
- 05 SUSTENTABILIDADE**  
A importância de ter uma composteira em casa.
- 06 CURIOSIDADES**  
Dia de Finados na História.
- 13 MARAVILHAS DO MUNDO**  
Cidades para curtir a magia do Natal.
- 14 DICAS CASEIRAS**  
Dicas para jardineiros iniciantes.
- 15 SAÚDE**  
Carne vermelha faz mal?



## CHURRASCO DE PEIXE

*O ano novo é uma data cercada de esperanças. Os supersticiosos acreditam que na ceia do Réveillon devemos comer peixe, pois eles “nadam para frente”. Além disso, o peixe representa fartura e prosperidade.*

*Que tal inovar nesse fim de ano preparando um delicioso churrasco de peixe? Ao contrário do que muita gente imagina, dá para fazer peixe na churrasqueira e ele fica muito saboroso!*

### O SEGREDO DO CHURRASCO DE PEIXE ESTÁ NA CURA E NO PREPARO DA GRELHA

Dá pra fazer qualquer peixe na churrasqueira. Quem já tentou, sabe que a maior dificuldade é manter intacta a estrutura da carne, que é bem delicada. Para diminuir as chances do peixe se despedaçar, a dica é fazer a cura da proteína.

Um peixe tem, aproximadamente, 75% de água. Quando ele vai para a churrasqueira a tendência é que ele desidrate e, por isso, se desmanche. Para retirar o excesso de umidade e deixar a carne mais saborosa é necessário estruturar o filé do peixe.

Em uma vasilha, faça uma cura com 50 gramas de sal e 37 gramas de açúcar mascavo. Adicione os temperos à sua escolha, tais como manjerona, orégano, alecrim, açafrão, etc. Nossa sugestão é colocar também a casca ralada de um limão siciliano e meia colher de chá de pimenta-do-reino.

Em seguida, coloque o filé de peixe em um saco plástico com fecho hermético. Preencha toda a carne com a cura, mas não exagere: os ingredientes usados para curar o peixe devem ser 3% do peso da carne. Caso o filé tenha 1kg, por exemplo, você irá utilizar 30 gramas de cura. Essa medida não precisa ser exata e deve servir apenas como base.

Feche bem o saco plástico e retire o máximo de ar possível. Leve para o refrigerador e espere. Para cada dedo de altura do filé, considere 1h30 de cura. Assim que atingir o tempo necessário, lave o peixe e seque com papel toalha. Depois é só colocar na grelha.



### COMO PREPARAR A GRELHA

Quem já se arriscou a fazer peixe na churrasqueira sabe que a possibilidade de grudar na grelha é alta. Por isso, para evitar o problema, temos duas sugestões:

1. Corte uma cebola ou uma batata ao meio. Esfregue uma das metades em toda superfície da grelha. Como estes alimentos possuem bastante amido, eles criam uma camada de proteção que faz com que a carne não grude.
2. Corte rodela de limão e coloque entre a grelha e o peixe.

Depois, é só levar o peixe para a churrasqueira e colocá-lo para assar. Deixe-o cerca de dois palmos e meio acima da brasa e grelhe de oito a dez minutos cada lado.

Para acompanhar seu churrasco de peixe, sugerimos um Molho Remoulade. Leia o QR code abaixo e aprenda como fazer.



# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES

SÉRIE

## PERDIDOS NO ESPAÇO

2018



A Regra dos 15 anos diz que você não deve rever nada que gostou há mais de 15 anos. Poucas coisas resistem e remakes, geralmente, acabam não agradando. Perdidos no Espaço foi uma série popular na década de 1960 e ainda é muito querida por várias gerações. Ao contrário do que essa regra diz, a versão produzida em 2018 pela Netflix é incrível! Em um futuro próximo, a Terra está sofrendo um processo de extinção. A Família

Robinson é selecionada para colonizar um novo sistema estelar e, antes de chegarem ao seu destino, eles caem em um planeta desconhecido. Para sobreviver eles acabam enfrentando diversos desafios, inclusive seus próprios demônios pessoais. Esse remake não tem pretensão de revolucionar a ficção científica, porém os episódios oferecem aventuras divertidas, atuais e empolgantes.

MÚSICA

## PARA SEMPRE: ADONIRAN BARBOSA



Filho de imigrantes italianos, João Rubinato nasceu em 1910 na cidade de Valinhos. Por não gostar de estudar e para ajudar a família numerosa - ele tinha 7 irmãos - começou a trabalhar aos 12 anos. No entanto, o jovem sempre quis ser artista. Tentou ser ator, mas foi rejeitado. Acabou encontrando-se na música e no samba. Adota o nome artístico de Adoniran Barbosa - uma homenagem ao seu melhor amigo e a Luis Barbosa, um famoso cantor da época. As obras de Adoniran acabaram sendo tão importantes que ele foi apelidado de "Noel Rosa paulista". Na coletânea *Para Sempre: Adoniran Barbosa* estão as principais canções do compositor, tais como *Trem das Onze*, *Saudosa Maloca*, *Samba do Arnesto* e *Tiro ao Álvaro*.



FILME

## UM MILAGRE INESPERADO

2020

Baseado em fatos reais, Um Milagre Inesperado conta a história de Sara Bloom (Naomi Watts), uma mulher que acaba sofrendo um grave acidente quando a família está passando férias na Tailândia. Na fatalidade, ela acaba perdendo o movimento das pernas. De volta à sua casa, a moça, antes apaixonada pela vida, acaba entrando em um luto profundo. A vida dela

começa a mudar quando uma ave ferida, que eles decidem chamar de *Penguin*, acaba trazendo um novo brilho à dinâmica familiar. Um Milagre Inesperado é uma história emocionante e de superação.

**Curiosidade:** o filme foi feito na verdadeira casa da família Bloom, no litoral norte de Sydney.



## A IMPORTÂNCIA DE TER UMA COMPOSTEIRA EM CASA

Segundo o IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), mais da metade do lixo que produzimos em casa é orgânico. Isso significa que a maior parte dos resíduos são provenientes de cascas de frutas e dejetos alimentares.

Todos esses resíduos, quando descartados em aterros e lixões, juntam-se a outros materiais tóxicos, como pilhas e remédios. Isso acaba produzindo efluentes que contaminam solos, lençóis freáticos e a atmosfera. Além disso, esse lixo produz gás metano, que é 25 vezes mais prejudicial para o efeito estufa que o gás carbônico.

Uma forma de amenizar esse problema é através da compostagem, um processo de transformação de resíduos em adubo. O processo de compostagem é feito por milhares de microorganismos presentes no solo que, ao encontrar a matéria orgânica, a transformam em sua principal fonte de alimentação.

A compostagem, realizada em uma composteira doméstica, é formada por três caixas empilhadas, uma pequena quantidade de composto contendo micro-organismos e minhocas californianas.

As duas caixas de cima da composteira servem para depósito de resíduos. São nessas caixas que as

minhocas e os micro-organismos irão transformar o lixo em adubo. Todo esse processo dura aproximadamente dois meses.

A última caixa serve como um coletor de chorume que também pode ser utilizado como adubo líquido ou biofertilizante. Ao contrário do chorume dos aterros, esse líquido não é tóxico.

As composteiras podem ser usadas em qualquer lugar, inclusive em apartamentos. Se ela for feita da forma correta, não tem mal cheiro nem atrai insetos. As minhocas, ao contrário do que muita gente pensa, são animais limpos e higiênicos. Por isso, é um método seguro e recomendado.

### Benefícios de ter uma composteira em casa

- Reduz cerca de 50% do lixo gerado nas residências. Em empresas, isso varia de acordo com as atividades desenvolvidas;
- Reduz a demanda dos aterros sanitários que atualmente estão sobrecarregados;
- Diminui a emissão de poluentes e reduz a energia do transporte de lixo;
- Evita a contaminação do solo,

dos lençóis freáticos e da atmosfera;

- Você produz seu próprio adubo para utilizar em plantas e jardins.

Se todo resíduo orgânico, produzido no Brasil fosse tratado com a compostagem seria possível produzir 37 toneladas de húmus, reduziria os espaços em aterros e lixões e diminuiria a poluição dos solos, lençóis freáticos e da atmosfera.

Além de proporcionar vantagens para o meio ambiente, ter uma composteira em casa pode trazer outros benefícios pessoais. Um estudo, publicado em 2007, na *Discover Magazine* mostrou que o contato humano com as bactérias presente no húmus funciona como um antidepressivo natural. Esse contato também diminui alergias, dores e náuseas.

Você pode comprar sua composteira na internet. Porém, caso você tenha um “espírito Rodrigo Hilbert” e quiser fazer sua própria composteira, leia o QR Code abaixo que ensinamos como fazer.





# DIA DE FINADOS NA HISTÓRIA

*No Catolicismo o Dia de Finados é celebrado em 2 de novembro. A data é uma homenagem a todos os que partiram. Segundo a doutrina católica romana, as orações dos fiéis vivos ajudam as almas de quem partiu para que elas possam estar preparadas para o paraíso. Confira outras curiosidades sobre a data.*

## HOMENAGEM AOS MORTOS: UMA HISTÓRIA ANTIGA



Em toda cultura ou civilização houve uma atenção especial aos mortos. Ao longo da história há diversos relatos de rituais de sepultamento, tais como cremação, mumificação, enterro ou sepultamento em mausoléus. As pirâmides de Gizé datam 2.550 a.C. e foram construídas para abrigar os restos mortais dos faraós. Em Sacara, também no Egito, encontram-se estruturas funerárias que datam 3.000 a.C.



## TRADIÇÃO CELTA

Os Celtas foram um povo que existiu de 600 a.C. até 600 d.C. Eles acreditavam na vida após a morte e sepultavam seus entes queridos com objetos pessoais, comidas e bebidas. Eles acreditavam que a pessoa precisaria de mantimentos para seguir viagem até a outra vida.

## SAMHAIN - O ANO NOVO CÉLTICO

O *Samhain* era um festival que celebrava a passagem de ano Celta. Ele marcava o fim da época da colheita e o término do verão. A celebração ocorria entre os dias 31 de outubro e 02 de novembro. Segundo as tradições, durante o *Samhain* as almas dos mortos retornavam às casas para visitar os familiares, buscar alimento e se aquecer no fogo da lareira. Durante esse período, o Deus-Sol simbolicamente morria para renascer após o inverno. O *Samhain* tornou-se um período espiritual para esse povo. Eles entendiam que, assim como a natureza “morria no inverno”, o homem também poderia “matar velhos comportamentos” e, desta forma, evoluir a própria alma.



## DIA DE TODAS AS ALMAS



No início do cristianismo os povos rejeitavam a ideia de reverenciar os mortos. O pensamento predominante da época era que as almas ficavam adormecidas até o julgamento final. Com o passar do tempo, o dia de lembrar os mortos passou a ser na Páscoa. No entanto, com o cristianismo

se difundindo na Europa, a religião acabou anexando elementos de outras culturas. **Odilo de Cluny**, abade da Abadia de Cluny, criou o Dia de Todas as Almas. Essa data se juntou com a tradição Celta e passou a ser celebrada em todos os mosteiros no dia 02 de novembro. Antes do fim do século XIII, o Dia de Finados tornou-se uma homenagem universal.



## HALLOWEEN

O Halloween possui origem católica. O Papa Gregório III definiu o Dia de Todos os Santos como 1º de novembro. Isso tornou-se uma festa popular. Com o passar do tempo, houve uma celebração vespertina e uma vigília no dia anterior. Essa vigília era chamada *All Hallow's Eve* (Vigília de Todos os Santos). Depois passou pelas

formas *All Hallowed Eve* e *All Hallow Ee* até chegar à palavra *Halloween*. No *Halloween* os povos antigos acreditavam que os mortos poderiam se apoderar dos corpos dos vivos. Por esse motivo, eles se fantasiavam com artefatos sombrios para se defenderem dos maus espíritos. Mais tarde, durante a Idade Média, a igreja passou a condenar o evento e daí surgiu o nome de Dia das Bruxas.

## DIA DE LOS MUERTOS PATRIMÔNIO DA HUMANIDADE

O *Dia de Los Muertos* é uma tradicional festa mexicana. Ao contrário do que estamos acostumados, por lá, a data é uma festa. Para os mexicanos, a morte é uma parte da vida e não um momento de tristeza. Eles acreditam que as almas vão para um lugar melhor e, por isso, não há motivo para chorar.

Pela crença mexicana, no *Dia de Los Muertos* as almas estão autorizadas a visitar seus entes queridos. Por essa razão, as famílias decoram a casa e preparam as comidas que os falecidos mais gostavam.

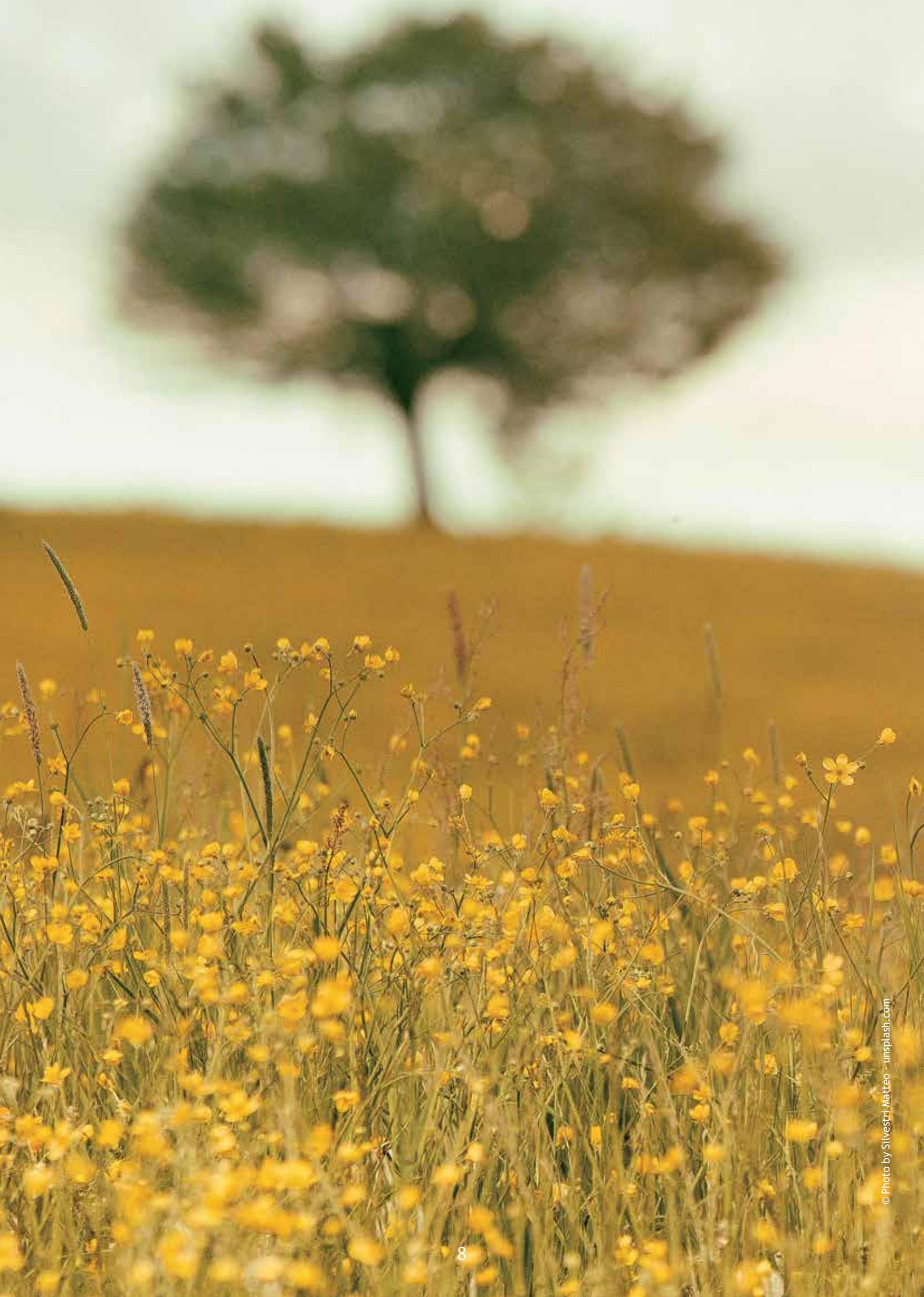
Para honrar as pessoas ausentes a data é repleta de música, oferendas, altares e caveiras coloridas. As ruas, igrejas e cemitérios do país são tomados por uma grande festa. O evento é tão importante que foi declarado Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Unesco.



## LA CATRINA - A CAVEIRA MEXICANA

Um dos símbolos mais comuns do *Dia de los Muertos* é *La Catrina*, uma caveira vestida com roupas de gala, chapéu e frequentadora da alta sociedade. De acordo com a lenda, as origens da *Catrina* é a figura asteca *Mictecacihuatl*, deusa da morte. Na versão asteca, *Mictecacihuatl* guardava os ossos dos mortos, pois em algum momento poderiam ser utilizados.

*La Catrina* surgiu na cultura mexicana através da obra do artista **José Guadalupe Posada** no início do século XX. Segundo biógrafos, Posada criou *La Catrina* para representar a universalidade da morte. A mensagem é forte: não importa a classe social ou financeira, a morte não discrimina ninguém.



# O AMOR TRANSCENDE A VIDA

*O amor é um sentimento de desejar o bem às outras pessoas.*

*É uma expressão de admiração e bem querer.*

*O verdadeiro amor é aquele que expande o sentido da vida.*

*Ele ultrapassa os limites físicos e transcende a própria existência.*

Amar nos faz evoluir. Através do amor buscamos ser pessoas melhores. O amor é um remédio para a tristeza e uma arma para enfrentarmos os dias ruins. Quando nos sentimos amados temos pensamentos otimistas e esperança de dias melhores.

O verdadeiro amor preenche os vazios que sentimos. É como se toda a felicidade estivesse ao nosso alcance. É algo imenso, incapaz de ser mensurado. O amor conforta através de um abraço, de um sorriso, de palavras de carinho ou de companheirismo. Seu poder é extraordinário e dá sentido à vida.

Quem ama, nunca está só. Mesmo quando nos despedimos de um ente querido o amor permanece vivo através da saudade, das lembranças, dos ensinamentos e do respeito. Uma forma de amar é honrar o legado de quem partiu.

Amar quem está ausente é sentir uma saudade infinita. É ter lembranças que nunca serão apagadas. É recordar dos momentos que estarão sempre presentes em nossos corações.

O Dia de Finados serve para enaltecer e homenagear aqueles que amamos. É um dia de saudade para recordar quem fez parte da nossa história e quem ajudou a moldar o nosso mundo. Nesse dia 02 de novembro lembre de seus entes queridos com gratidão e carinho. Evoque as boas memórias, reviva os bons momentos e agradeça pelo tempo que vocês passaram juntos.

Com lágrimas ou com sorrisos o Dia de Finados é uma forma de agradecer os amores ausentes. É uma maneira de reverenciarmos quem não está mais entre nós e refletirmos que também somos mortais.

## DIA DE FINADOS NO CEMITÉRIO VERTICAL DE CURITIBA

Quando perdemos um ente querido é comum termos um sentimento de dor e vazio. Essas emoções são difíceis de serem compreendidas. O Dia de Finados serve não apenas para homenagear um ente querido, mas também ajudar a compreender a vida. Através dessa reflexão é possível encontrar maneiras de ressignificar nossa existência e seguir em frente.



A programação de Finados de 2021 do Cemitério Vertical de Curitiba começa na sexta, 29 de outubro e vai até o fim do dia 02 de novembro. Você pode conferir toda programação no convite que foi enviado junto com essa edição da Revista Vertical.

Vale lembrar que o Cemitério Vertical de Curitiba tem tomado todos os cuidados sanitários para garantir a segurança de seus colaboradores, clientes e visitantes. Desde o início da pandemia toda a higienização está sendo reforçada e para o Dia de Finados ações adicionais de esterilização serão realizadas.

Caso prefira, todos os eventos do Dia de Finados serão transmitidos ao vivo através de nossos canais, tais como Instagram, YouTube e Facebook. Lembre-se: apesar dos avanços da vacinação ainda estamos vivendo em uma pandemia. Por isso, ao visitar o Cemitério Vertical de Curitiba, venha de máscara, higienize suas mãos e mantenha o distanciamento social.

### ARTETERAPIA

Durante a programação de Finados o Cemitério Vertical de Curitiba terá um espaço para cuidar do corpo e da mente. A Arteterapia oferecida por Íris Lopes utiliza as manifestações artísticas para abordar temas delicados.

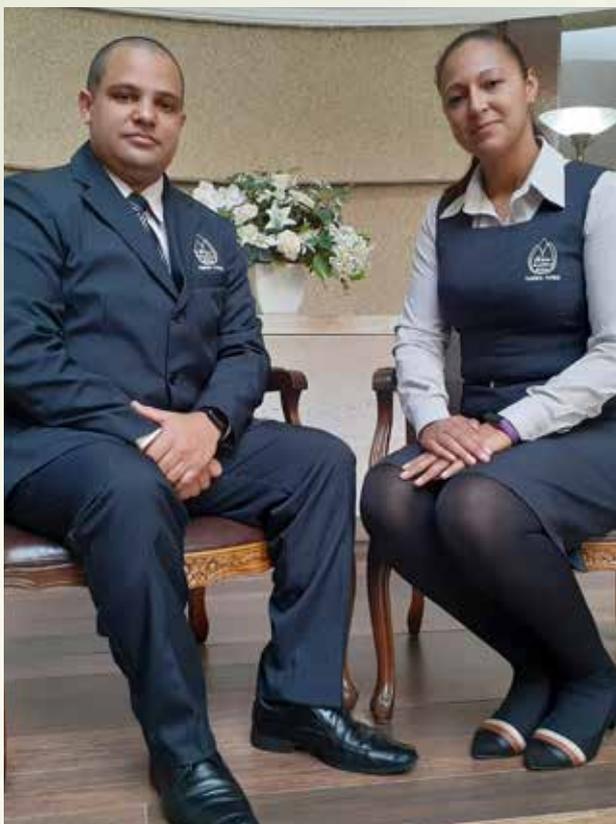
Segundo Íris, vários assuntos deveriam deixar de ser um tabu. “Doenças e morte são coisas naturais. Quando nos deparamos com essa realidade, sem nunca ter pensando nestes assuntos, isso nos assusta. Vivemos como se fôssemos imortais. Quem pensa na morte vive com mais consciência, pois sabe que não tem tempo a perder e coloca suas prioridades em primeiro lugar”.

A Arteterapia é uma forma de abordar esses temas de maneira mais lúdica e direta. Usar as mãos para formar pinturas é um jeito de se expressar. Desta forma, mesmo o luto pode se tornar algo bom e belo. Expressar esses sentimentos através

da arte é uma forma de deixar fluir as energias que ficaram presas no inconsciente e que, em algum momento, explodiriam em forma de agressividade, doenças psicossomáticas, ansiedade ou compulsões.

Além da Arteterapia, Íris também irá ministrar uma aula de Yoga. “A yoga e a meditação são formas de aliviar as tensões que já se instalaram no corpo. Muitas pessoas sentem o peso das responsabilidades nos ombros, a dor de cabeça após horas de concentração, a dor lombar devido ao tempo passado em uma cadeira ou as limitações articulares devido a falta de movimentos diários. Quem presta atenção nas mensagens do corpo passa a cuidar de si e preservar a vida”.

Para participar da Yoga e da Arteterapia confira os dias e horários disponíveis no convite que você recebeu junto com a Revista Vertical.



*Bruno Matias e Katia Souza - Capelães do Cemitério Vertical de Curitiba*

## CEMITÉRIO VERTICAL LANÇA O SERVIÇO DE CAPELANIA PARA CLIENTES E COMUNIDADE

O serviço de capelania é uma assistência inédita em cemitérios no Brasil. Hoje, ele é oferecido pelo Cemitério Vertical. Esse trabalho busca proporcionar uma palavra de esperança e conforto nos momentos difíceis.

Desde sua fundação, o Vertical sempre teve um cuidado especial com seus clientes. Em todos os setores e áreas de atendimento a palavra chave da empresa é acolhimento. Isso é transmitido através do atendimento especializado com assistentes sociais e por meio do grupo de apoio ao enlutado, um serviço de psicologia que conta com terapias individuais e coletivas para todos os conveniados que necessitam deste tipo de apoio. O serviço de capelania vem para complementar este acolhimento e ele será aberto à toda comunidade.

© Divulgação

Segundo a capelã Katia Souza, o serviço tem um poder anestésico que ajuda a superar o momento da dor. “Quando ocorre um falecimento, as pessoas deixam sob nossos cuidados um de seus bens mais preciosos. Esse é um sentimento intenso. Buscamos levar conforto e esperança nessa hora tão delicada”.

Uma das funções da capelania é falar sobre a vida e a morte, de forma leve e saudável. “O capelão sempre se coloca à disposição das famílias para ministrar uma palavra de esperança. O objetivo é fazer com que as pessoas consigam compreender todas as etapas da vida e possam sair daqui com gratidão e leveza”, diz Bruno Matias, capelão do Cemitério Vertical.

Katia ainda explica de forma lúdi-

ca como é o trabalho do capelão. “Existe uma parábola que, durante uma guerra, um desconhecido estava no chão passando frio. Um soldado que estava em combate vê o homem passando necessidades, tira sua capa e o cobre. Essa atitude com um desconhecido traz conforto. A capelania é isso. Compreendemos a dor e as necessidades do outro para acolher e fazer com que as pessoas fiquem melhores.”

Bruno complementa, “a capelania nasce para ajudar o outro. Em nosso trabalho temos empatia e tentamos aconselhar, acolher, acompanhar e dar alguma esperança num momento tão delicado”.

O objetivo do Cemitério Vertical com a capelania é fazer com que as famílias e a comunidade possam

debater sobre a finitude da vida. É preciso enaltecer os bons momentos e aproveitar a presença das pessoas enquanto tudo está bem. Depois, o mais importante é relembrar os momentos vividos.

O serviço de capelania do Cemitério Vertical auxilia as pessoas mediante as crenças individuais. É um trabalho personalizado capaz de confortar os corações e transformar vidas. A capelania passa a ser trabalhada oficialmente a partir do dia 02 de novembro. O atendimento é individual e todos os dias os capelães estão disponíveis para auxiliar os clientes do Vertical. Aos sábados, das 14h às 17h, há um atendimento especial para os clientes que também está aberto à comunidade.

## HOMENAGEM AOS FALECIDOS DE 2021

No dia 04 de dezembro o Cemitério Vertical de Curitiba realizará uma homenagem especial às pessoas que faleceram em 2021. Devido às restrições e cuidados sanitários, as despedidas dos entes queridos foram curtas e restritas, por isso, a saudade é grande.

Para homenagear as pessoas que nos deixaram este ano, mas ficarão sempre em nossas memórias e corações, faremos um evento especial. Fique de olho no site do Cemitério Vertical e nas nossas redes sociais que, em breve, divulgaremos toda a programação.

# Entre as Melhores da América Latina

Ganhador do prêmio Internacional Theobaldo de Nigris

Também somos Destaque Nacional e Regional

**Malires** é a gráfica e editora mais comprometida com a qualidade, inovação e execução de suas ideias. Aquilo que no passado já tínhamos costume de oferecer com a melhor qualidade, agora temos como regra e filosofia de trabalho.

Um compromisso de papel passado, que envolve colaboradores, clientes e fornecedores com as melhores práticas de mercado. Ao receber o **Prêmio Latino-Americano Theobaldo de Nigris 2016** como **Gráfica Ouro**, ingressamos definitivamente em um novo patamar, que leva ao pé da letra o compromisso de imprimir ideias da forma mais primorosa do mercado.



Paranaenses de Excelência Gráfica  
Oscar Schrappe Sobrinho



2 Prêmios  
Nacionais de Excelência Gráfica  
Fernando Pini

Omar Raymundo  
Picheth, 1200, Xaxim,  
Curitiba-PR

(41) 3346-6498  
malires.com.br

**MALIRES**  
gráfica e editora

## CIDADES PARA CURTIR A MAGIA DO NATAL

O Natal é uma época incrível. Muita gente entende que esse é um momento de celebração, reflexão e confraternização. Justamente por causa desse espírito de renovação e esperança essa época é tão encantadora! Se você é fã do Natal, confira algumas das cidades que possuem atrações natalinas incríveis!

### **BLUMENAU**

*Santa Catarina*

Blumenau é uma cidade que abraça o verdadeiro espírito natalino! Anualmente, Blumenau promove uma série de eventos que incluem desfiles temáticos; a Casa do Papai Noel; o Espaço da Neve; o Mercado de Natal e as Oficinas de Biscoitos e Pintura.

### **PETRÓPOLIS**

*Rio de Janeiro*

Essa charmosa cidade serrana fica ainda mais bonita nessa época do ano. O Natal Imperial ilumina o Centro Histórico e arredores. Há também vários cenários natalinos e árvores enfeitadas em diversos pontos turísticos. A cidade ainda tem orquestras, corais, especiais de teatro e cinema, exposições e outros eventos temáticos.

### **PENEDO**

*Rio de Janeiro*

Penedo é uma cidade do Rio de Janeiro também conhecida como Pequena Finlândia. Já é tradição o município ter atrações específicas para o Natal. A cidade possui a casa do Papai Noel, a Fábrica de Brinquedos, apresentações de teatro, música e cinema.

### **GRAMADO**

*Rio Grande do Sul*

O Natal de Gramado é um dos mais tradicionais do país. A cidade investe pesado em eventos culturais, shows e espetáculos que emocionam e resgatam a simbologia da data. O Natal de Gramado possui desfiles, corais, uma Vila de Natal e várias outras atividades para os turistas de todas as idades.

### **CANELA**

*Rio Grande do Sul*

Pertinho de Gramado, Canela também é incrível nessa época! Esta cidade da Serra Gaúcha apresenta o famoso Sonho de Natal, um evento com mais de 30 anos que possui música, teatro, dança e artes visuais. A cidade também tem corais, uma Vila de Natal, a Casa do Papai Noel, decoração temática e árvores enfeitadas para iluminar o Natal de todos.

### **CAMPOS DO JORDÃO**

*São Paulo*

Todos os anos a cidade se enfeita para receber os turistas nessa época. Campos do Jordão abriga diversos cenários natalinos, as casas e lojas ganham luzinhas que iluminam as noites. Há também apresentações culturais, encontros com o Papai Noel e vários outros eventos.

***Se você é fã dessa época do ano, fique de olho no site da Revista Vertical!***

***Assim que houver detalhes sobre a programação natalina de Curitiba publicaremos lá.***

# DICAS CASEIRAS

## DICAS PARA JARDINEIROS INICIANTE

Pergunte para qualquer pessoa que tem plantas em casa: cultivar folhagens, flores e temperinhos é um vício. De repente, quando nos damos conta, viramos jardineiros amadores e estamos trocando mudinhas com amigos e familiares.

Como muita gente adquiriu esse hábito na pandemia, vamos dar algumas dicas para você cuidar bem das suas plantas.



### Tenha um kit de jardinagem

As ferramentas certas vão facilitar seu trabalho e garantir que você não cometa erros bobos. A princípio, você não precisa ter muitas ferramentas. O básico é uma pá de mão, um garfo de mão, tesoura de poda, tesoura comum, luva e regador.



### Fique atento com o clima e a época do plantio

Quando nos descobrimos jardineiros é natural plantar todo tipo de coisa. No entanto, no meio deste processo, acabamos vendo que algumas plantas não vão bem. Por isso a dica é: fique atento com o clima da sua região e época do plantio. Muitas plantas não toleram o frio. Então não adianta deixá-las em áreas externas com temperaturas baixas. O contrário também é verdade: há plantas que não toleram o calor, por isso não as deixe em sol pleno. Na dúvida, consulte a embalagem das sementes. Ali também está a época ideal do plantio.



### Informe-se sobre sua planta

Comprou uma mudinha nova? Então, antes de plantá-la busque mais informações sobre o que sua planta precisa. Veja se ela prefere luz direta ou sombra, se precisa de muita ou pouca água e qual o solo ideal do plantio.

Lembrem-se: a luz é o principal alimento das plantas. No entanto, é necessário saber a quantidade ideal para cada espécie. Se sua planta está com as folhas murchando, enrolando ou ficando secas é sinal que ela precisa de menos luz. Já se as folhas estiverem se esticando, é um sinal que a planta precisa de mais luz.

As plantas também necessitam de nutrientes, por isso cuide da adubação. A rega também deve ser sob medida. A maneira mais fácil de saber se a sua planta precisa de água ou não é tocando o solo: se a ponta do dedo sair limpa, a terra está seca e precisa de água. Caso ocorra o contrário, dá para esperar mais um pouco para regar.



### Na jardinagem existem três conceitos principais de luminosidade:

**Pleno sol ou luz solar direta:** é quando a planta necessita de pelo menos 8 horas de luz solar por dia;

**Meia sombra ou luz indireta:** é quando a planta necessita de muita luz, mas sem a necessidade de exposição direta ao sol;

**Sombra ou luz difusa:** é quando a luz deve chegar em suas plantas indiretamente, de modo mais suave.



### Converse com suas plantas

Isso não é papo de maluco! Conversar e observar suas plantas vai te ajudar a perceber se elas estão precisando de água, adubo, poda, mais ou menos luz. Elas dão sinais quando algo não está bem e se você tiver este cuidado não deixará nada passar despercebido.

*Gostou deste assunto? Então acesse o site da Revista Vertical e veja outras dicas sobre jardinagem.*

# CARNE VERMELHA FAZ MAL?

© Fundo bbq Party Square - br.freepik.com

A carne vermelha é rica em proteínas, vitaminas e minerais. Sua importância para o desenvolvimento humano é real. Há pelo menos 1,5 milhão de anos a fisiologia humana já estava adaptada para o consumo regular de carne.

No entanto, nas últimas décadas, alguns estudos passaram a associar o consumo de carne com o aparecimento de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. Muitos desses estudos são apenas observacionais, ou seja, eles mostram uma possível correlação e não comprovam que o consumo de carne é responsável por problemas de saúde.

Na contramão, há trabalhos científicos que afirmam que a carne não faz mal. Uma pesquisa divulgada no *Pubmed* destacou que o efeito da carne vermelha em relação ao câncer seria praticamen-

te insignificante. Outro estudo

aponta que a ingestão deste tipo de proteína não aumenta o risco de doenças cardiovasculares. Muitos pesquisadores afirmam que dietas balanceadas e prática de atividades físicas são mais importantes para proteger o organismo que eliminar um item de seu cardápio.

A maioria das doenças relacionadas ao consumo de carne é provocada por outros fatores que incluem a genética, idade, hábitos alimentares e estilo de vida. A carne possui gordura saturada e isso pode aumentar o LDL, o colesterol "ruim". No entanto, o principal culpado pelo colesterol alto não é o consumo da proteína, e sim o excesso de gordura e de alimentos pouco saudáveis. Ou seja: se você tiver uma dieta balanceada, comer a gordura da picanha de vez em quando não será um problema.

## E o churrasco? Está liberado?

O churrasco é um evento tradicional no Brasil. No entanto, é preciso ter um pouco de cuidado. A fumaça do carvão forma compostos químicos cancerígenos que aderem à superfície da carne. Quando a carne é assada em temperaturas muito elevadas, ficando com algumas partes torradas, ela sofre reações que geram resíduos tóxicos e aumentam o risco de câncer. Quanto mais bem passada, maiores as concentrações dessas substâncias.

A dica para fazer um churrasco mais seguro é não assar a carne em altas temperaturas nem deixá-las chamuscar no fogo. Também evite o contato com as substâncias que desprendem do carvão. Uma boa estratégia é marinar a carne com ervas, especiarias e temperos como cebola, alho, suco de limão, tomate, cenoura, pimenta, alecrim, salsa ou espinafre. Esses condimentos possuem ações antioxidantes e isso reduz a formação dos componentes cancerígenos.

**Conclusão:** a carne vermelha, se consumida de forma equilibrada, faz bem para o organismo. No entanto, é importante que ela não seja consumida todos os dias para não sobrecarregar seu corpo. Para ter uma vida mais saudável é importante ter uma dieta equilibrada com frutas, verduras, legumes e vegetais.

## Receita: Picanha Engessada

Agora que você descobriu que a carne, se consumida de maneira equilibrada, não faz mal, que tal fazer uma deliciosa receita de Picanha Engessada no Sal Grosso? Leia o QR Code ao lado e aprenda como fazer!



# Todas somos únicas.

*O carinho do acolhimento,  
com a segurança do profissionalismo.*



Estrutura e  
Profissionalismo



Auditório Central



Segurança e Conforto

- FUNERAL COMPLETO
- SEPULTAMENTO
- TRASLADO NACIONAL
- COMPARTIMENTO DE OSSUÁRIO
- ASSISTENTES SOCIAIS
- APOIO PSICOLÓGICO

- CREMAÇÃO
- ATENDIMENTO 24h
- ESTACIONAMENTO INTERNO
- MONITORAMENTO CFTV
- LOCAL PARA GUARDA DEFINITIVA DOS RESTOS MORTAIS



**VCIMITÉRIO  
VERTICAL**  
de Curitiba

*O maior e mais completo Plano de Benefícios Funerários do Brasil.*

[cemiteriovertical.com.br](http://cemiteriovertical.com.br) | Rua Konrad Adenauer, 940 | COMERCIAL 0800 41 6902